



#خليك\_في\_البيت



## المحتويات

- 1 الاستعداد للنجاح
- 2 صحتك وعافيتك
- 3 نصائح للمدراء
- 4 مقاطع فيديو تعليمية لتطوير مهاراتك في العمل عن بعد

## دليلك للعمل من المنزل

في هذه الأيام، يعمل جميع الموظفين من المنزل من أجل الحد من انتشار فيروس كوفيد-19. نقدم لك دليلاً لمساعدتك على العمل بكفاءة للحفاظ على صحتك أثناء العمل من المنزل.



#خليك\_في\_البيت

## خصص مكاناً ملائماً للعمل

اختر مكاناً جيد الإضاءة و يتيح لك العمل لوحده بخصومية وتركيز كامل، بعيداً عن الضوضاء والتشتت إذا كان ذلك بإمكانك.

ندرك جيداً أنه في الظروف الحالية قد لا يكون ما ذكرناه متاحاً، وأنت قد تحتاج إلى التفاهم مع أهل البيت لتأمين مكان هادئ داخل المنزل.

## تواصل مع الآخرين

تحدث إلى زملائك وكذلك الآخرين من حولك. لا تقتصر أهمية ذلك بمعرفة آخر تطورات العمل، بل إنه يخفف من الشعور بالوحدة.

خذ استراحات افتراضية لتناول القهوة مع الزملاء، انه أسلوب رائع لتحقيق ذلك الهدف.



## اتبع روتين جديد

ابدأ كل يوم عمل بالطريقة نفسها التي كنت تتبعها أثناء أيام العمل العادية في المكتب. لا تغير وقت المنبه أو ساعات النوم أو طقوس الاستيقاظ الصباحي. استيقظ واستحم وارتد ملابسك، ثم تناول فطورك واستعد للعمل بالطريقة نفسها مثل أي يوم عمل اعتيادي.

لا تنهض من السرير وتسجل الدخول فوراً إلى بريدك الإلكتروني! يمكنك استخدام الوقت الذي يستغرقه مشوار العمل لأداء التمارين الرياضية أو تحضير وجبة فطور صحي.

جهز خطة العمل وحاول الالتزام بها. أخبر من يعيش معك في المنزل بجدول عملك حتى يعرف كل شخص ما يتوقعه منك.

كل ذلك قد يبدو واضحاً، لكن مجرد وجود روتين هو أمر إيجابي. تأكد من تسجيل الخروج من جهازك المحمول عند انتهاء العمل في الموعد المعتاد مساء كل يوم. أما في نهاية الأسبوع، توقف كلياً عن العمل.

## أحسن إدارة وقتك

الإدارة الجيدة للوقت ضرورة ملحة عند العمل من المنزل. خذ استراحات قصيرة لتصفية ذهنك وخصص بعض الوقت للتمارين واستنشاق الهواء النقي والابتعاد عن منطقة العمل داخل المنزل.

من السهل أن يحصل لديك تشوش عندما يجتمع العمل والمنزل في المكان نفسه.

# الاستعداد للنجاح



## اتبع روتين جديد



## أحسن إدارة وقتك



## خصص مكاناً ملائماً للعمل



## تواصل مع الآخرين





#خليك\_في\_البيت

## اهتم بصحتك النفسية

من الطبيعي أن تشعر بالقلق وبإمكانك اتخاذ خطوات هامة للحفاظ على صحتك النفسية. ضع حداً لمقدار الأخبار التي تقرأها أو تصل إليك. حاول أن تقرأ الأخبار في أوقات محددة؛ بدلاً من التعرض لها طوال اليوم.

■ تذكر أن تعطي تنظيم ساعات النوم أولوية كبيرة. احرص على الاسترخاء قبل النوم وابتعد عن هاتفك الذكي وتأكد من الابتعاد عن كل ما يتعلق بالعمل في نهاية اليوم؛ حتى ترتاح جيداً.

## تواصل مع أفراد فريق العمل

- اقترب من أعضاء فريق العمل الذين يشعرون بالقلق أو الإجهاد أو الارتباك. تذكر قوة الأثر الذي تتركه عند السؤال عن أحوال الناس.
- تصرف وفقاً لقواعد السلوك اللائق أثناء الاجتماعات. أثبت حضورك وانتبه لما يقال. أنشئ وشارك أجندة الاجتماعات قبل بدايتها، وادوّن ملاحظاتك وشاركها.
- قم بتوثيق ما يحصل بشكل أكبر من المعتاد. وعلى سبيل المثال، أنشئ مستندات جديدة لتلخيص أفكارك وتنسيق الخطوات المقبلة. شارك المستندات ليكون الجميع متفقين على الأهداف.

■ عبر عن شعورك للآخرين. يسهل أن يلاحظ زملاؤك إذا لم تكن على ما يرام. خذ بعضاً من الوقت للتحدث إلى زملائك.



## اهتم بوضعية جسمك

قد لا يكون لديك في المنزل كرسي عمل مريحة أو مكتب ملائم للعمل في وضع الجلوس/ الوقوف! لكن لا يزال بإمكانك الاهتمام بصحة الظهر عبر الالتزام بالنصائح التالية:

- استخدم لوحة مفاتيح في وضع مريح (ينبغي أن تبقى يداك فوق لوحة المفاتيح وأن تنحني من ناحية الكوع). تأكد من دعم راسك اليد والساعد مع وضع قدميك بشكل مسطح على الأرض.
- تأكد أن مساحة المكتب تتيح لك ترتيب أدوات العمل من حولك بكل راحة ودون الحاجة إلى مد يدك بعيداً لأداء العمل.

■ حافظ على تهوية مكان العمل جيداً والإضاءة بشكل يريحك.

## حافظ على صحتك

■ إن تحديد روتينك اليومي والحفاظ عليه يساعدك على رفع إنتاجيتك قدر الإمكان، إلى جانب قدرتك على الاهتمام بنفسك من الناحية الصحية والنفسية.

■ شارك روتينك مع عائلتك وزملائك وشجعوا بعضكم البعض للحفاظ عليه، لكن تذكر أن تتحلى بالمرونة هذه الأيام.

■ تحرك باستمرار وقم بتمديد عضلاتك بانتظام. هناك الكثير من صفوف التمارين على الإنترنت التي يمكنك الانضمام إليها.

■ تناول الطعام الصحي وتجنب الحلوى الغنية بالسكر وتناول الكثير من الماء. حاول إيقاف تناول الكافيين في منتصف النهار.

# الرفاهية الخاصة بك

## اهتم بوضعية جسمك



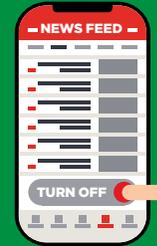
## حافظ على صحتك



## تواصل مع أفراد فريق العمل



## اهتم بصحتك النفسية





#خليك\_في\_البيت



## نصائح للمدراء

3

العمل من المنزل يحمل بعض التحديات و على المدراء أن يحافظوا على التواصل مع فريق عملهم بكفاءة و فعالية. فيما يلي بعض النصائح التي تساعدك، أنت وفريقك، في الحفاظ على أفضل مستوى للأداء:

### راقب ساعات عملك وكن قدوة في الفصل بين العمل والمنزل

كن متيقظاً إلى أن نمط العمل الذي تؤديه قد يؤثر سلباً على فريق العمل.

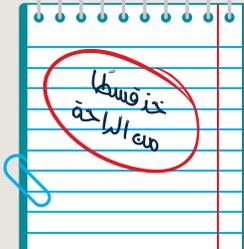
فعلى سبيل المثال، قد يكون هناك تبادل أدوار مع شريك الحياة، حيث تعتني بالأطفال صباحاً ثم يتسلم الشريك المهمة، وبعدها يبدأ يوم عملك وينتهي لاحقاً.

تحدث إلى فريقك بصراحة أنك لا تتوقع منهم الرد على رسائل البريد الإلكتروني في الليل المتأخر.

### كن قدوة في الحفاظ على الصحة والسلامة

تجنب قضاء ساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر. تصرف وكأنك في المكتب، وخذ استراحة للغداء وتناول الشاي في منزلك.

يعتقد البعض أنهم إذا لم يكونوا متصلين بأجهزتهم طوال اليوم، فقد يعتبرهم الآخرون مقصرين. اشرح لفريقك أن أخذ الاستراحات أمر هام.



### رتب اجتماعاتك المعتادة

القيام ببعض الاجتماعات في الوقت نفسه مع الحفاظ على فواصل منتظمة، يساعد في تنظيم روتين العمل، كما أنه يساعد على تخفيف الضغط والتوتر.

### استفد من تعدد أدوات التواصل

فكر كيف يلجأ الفريق إليك عندما تكون هناك مسألة طارئة أو إذا كان لديهم سؤال سريع. ضع في الحسبان إنشاء مجموعة على تطبيق واتساب إذا لم تكن قد فعلت ذلك حتى الآن. تذكر أنها ليست أداة رسمية للأعمال، لذا احرص على الاستخدام القليل وعدم مشاركة أي معلومات حساسة.

### حدّد بوضوح الأعمال المراد إنجازها

الوضوح أمر أساسي لمساعدة فريقك على فهم دورهم ومسؤولياتهم، مما يساعد على انتظام العمل.

### تفقد أفراد فريق العمل شخصياً

إن وجودك في المكتب يجعلك تعرف بكل سهولة إذا كان هناك أحد أفراد الفريق ليس على ما يرام من خلال الملامح والإحساس.

قد تكون تلك الأمور واضحة بالنسبة لك عند الحديث على الهاتف، لكنك تحتاج إلى الاهتمام بشكل أكبر.

ساهم ببناء التماسك الاجتماعي أثناء اجتماعات الفريق من خلال أخذ دقيقة من الهدوء والسكون في بداية الاجتماع. إنها تساعد في جعل أفراد الفريق يشعرون بروح الجماعة.

### رتب اجتماعاتك المعتادة



### استفد من تعدد أدوات التواصل



### حدّد بوضوح الأعمال المراد إنجازها



### تفقد أفراد فريق العمل شخصياً



### راقب الساعة



### كن قدوة في الحفاظ على الصحة والسلامة





#خليك\_في\_البيت



# مقاطع فيديو تعليمية لتطوير مهاراتك في العمل عن بعد

٤

استمع الى نصائح  
الخبراء و استعد  
للنجاح:



اضغط هنا لمشاهدة المقاطع التعليمية:

<https://bupa.com.sa/work-from-home-guide>

